

**PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENJASORKES  
KOMPETENSI DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN STRATEGI PENDEKATAN PERMAINAN  
PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 1  
PUNUNG KABUPATEN PACITAN**

**TESIS**

**Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Magister Pendidikan**



oleh

**TONY KURNIANTO PUDYASTOWO**

NIM Q 100 090 312

**MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2011**

## NOTA PEMBIMBING I

Dr. Bambang Sumardjoko, M.Pd

Dosen Program Magister Manajemen Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nota Dinas

Hal : Tesis Saudara Tony Kurnianto Pudyastowo

Kepada Yth.

Direktur Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Assalamu'alaikum wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengkoreksi, dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap tesis Saudara :

Nama : Tony Kurnianto Pudyastowo

NIM : Q 100 090 312

Program Studi : Magister Manajemen Pendidikan

Judul Tesis : Peningkatan Kualitas Pembelajaran Penjasorkes  
Kompetensi Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Strategi Pendekatan Permainan Pada Siswa  
SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan.

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diujikan dalam  
sidang ujian tesis pada Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah  
Surakarta.

Wassalamu'alaikum wr. Wb.

Surakarta, November 2011

**Dr. Bambang Sumardjoko, M.Pd**



## **PERNYATAAN KEASLIAN TESIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Tony Kurnianto Pudyastowo**

NIM : **Q 100 090 312**

Program Studi : Magister Manajemen Pendidikan

Usulan Penelitian : **PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN  
PENJASORKES KOMPETISI DASAR LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK DENGAN STRATEGI  
PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS  
VII C SMP NEGERI 1 PUNUNG KABUPATEN  
PACITAN.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Surakarta, 16 November 2011

Yang membuat pernyataan

**Tony Kurnianto Pudyastowo**

## **MOTTO**

- Tulis baca adalah kunci ilmu pengetahuan, Allah akan mengajar manusia dengan perantaraan tulis dan baca.

(QS. Al. Alaq : 4)

- *Hidup adalah masalah, orang yang sukses adalah orang yang dapat menyelesaikan masalah.*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini kepada:

1. Orang tua, mertua, dan saudara-saudaraku atas dorongan dan bantuan yang telah diberikan sehingga penulis selesai menempuh studi.
2. Istri tercinta *Lilis Setyaningsih* dan anak-anakku tersayang  
*Andre Roland Navanda* dan  
*Bernan Zildjian Navanda*,  
yang telah menemaniku dengan setia dan penuh kesabaran sampai selesai studi.
3. Almamater tercinta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan ridha serta karunia-Nya, sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tesis yang berjudul: “Peningkatkan Kualitas Pembelajaran Penjasorkes Kompetensi Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya arahan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, tesis ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Prof. Dr. Khudzaifah Dimiyati, S.H, M.Hum, direktur program pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Prof. Dr. Harsono, MS, ketua program studi Magister Manajemen Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Dr. Bambang Sumardjoko, M.Pd. pembimbing utama tesis yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan tesis.
5. Drs. Supangat, MM. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Punung Pacitan, bapak dan ibu guru serta staf tata usaha yang telah mengizinkan siswanya dan menyediakan sarana dan prasarananya sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

6. Saudara. Haryono, S.Pd. Kolaborator, Suyitno, S.Pd. Guru Penjasorkes SMP Negeri 1 Punung Pacitan, dan Edy Haryanto, S.Pd. Kameramen, yang telah meluangkan waktu bekerjasama dalam penelitian ini.
7. Teman-teman Program Studi Manajemen Pendidikan angkatan tahun 2010 yang telah memberikan bantuan dorongan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan studi tepat pada waktunya.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan tesis ini.

Semoga berbagai amal kebaikan dari beberapa pihak yang tak mampu penulis sebutkan satu persatu, mendapatkan pahala yang berlipat dari Allah SWT. Penulis juga sangat menyadari dengan keterbatasan penulis dalam penulisan tesis ini, saran dan kritik yang konstruktif selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan lebih lanjut, dan semoga tesis ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Surakarta, November 2011

Penulis.



## **ABSTRAK**

**Tony Kurnianto Pudyastowo. Q100090312. Peningkatan Kualitas Pembelajaran Penjasorkes Kompetensi Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Punung Kab. Pacitan. Tesis. Program Pascasarjana. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011.**

Penelitian tindakan kelas ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran mata pelajaran penjasorkes khususnya untuk lompat jauh. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui strategi pendekatan permainan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung, Pacitan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari tiga siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung Pacitan berjumlah 32 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Januari sampai Mei 2011 di SMP Negeri 1 Punung Pacitan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung Pacitan. Berdasarkan data hasil tes pada siklus I rata-rata nilai siswa 67.34 meningkat dibandingkan sebelum diberikan tindakan. Pada siklus kedua rata-rata nilai siswa 71.25 meningkat dibandingkan dengan setelah siklus pertama, sedangkan pada siklus ketiga nilai rata-rata siswa menjadi 77.03 meningkat dibandingkan pada setelah siklus kedua. Pada siklus ketiga 100 % siswa dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70 untuk nilai Penjasorkes di SMP Negeri 1 Punung Pacitan.

Kata kunci: Lompat jauh gaya jongkok, strategi pendekatan permainan, hasil belajar.

## ABSTRACT

**Tony Kurnianto Pudyastowo. Q100090312.** *The Improvement of The Learning Quality of Sport and Health Based Competency of Sail Technique Long Jump Throught Game Approach Among The Students of VII C SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan.* **Thesis. Surakarta. Graduate School of Surakarta Muhammadiyah University. 2011.**

This classroom action research aims at improving the learning quality outcome of sport and health education especially for long jump. Meanwhile the particular arm of this classroom action research is to improve the learning outcome of sail technique throught the game approach among the students of VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Kabupaten Pacitan.

This study is classroom action research that consist of three cycles. The subject of this study is 32 seventh graders of class VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan. This study was done from May 2011 in SMP Negeri 1 Punung Pacitan. The data collection techniques were class obsevation, interviewing, field record and the learning achievement test of The Sail Technique Long Jump.

The results of the study indicated that the game approach could improve the learning quality outcome of The Sail Technique long jump among the seventh graders of Class VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan. Based on the results of the learning achievement test in the first cycle the mean increase of the students' marks was 67.34 as compared to that prior to the action. The mean increase of the students' marks in the second cycle was 71.25 as compared to that after the first cycle. Meanwhile, it became 77.03 in the third cycle as compared to the second cycle. In the third cycle 100% of the students could reach the minimum completeness criterion, which was 70 for the marks of Penjasorkes in SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan.

**Keyword :** *The sail long jump, game approach strategy, learning outcome.*

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
NOTA PEMBIBING I .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	 <b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Lompat Jauh .....	8
a. Pengeritian Lompat Jauh .....	8

b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh .....	10
2. Hakekat Pendidikan Jasmani .....	13
3. Konsep Belajar Ketrampilan Gerak .....	16
4. Pengertian Belajar, Mengajar dan Pembelajaran .....	17
a. Pengertian Belajar .....	17
b. Pengertian Mengajar .....	21
c. Pengertian Pembelajaran .....	23
5. Konsep Dasar Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Permainan .....	26
a. Konsep Dasar Bermain .....	26
b. Model Permainan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	27
B. Hasil Penelitian yang Terdahulu .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32
D. Hipotesis Tindakan .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Desain dan Siklus Penelitian Tindakan .....	37
C. Subyek Penelitian .....	40
D. Data dan Sumber Data .....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Penyajian Data .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	43
H. Indikator Kinerja .....	44
I. Prosedur Penilaian .....	44
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Penyajian Data .....	48
B. Analisis Data .....	50
1. Tindakan Siklus I .....	50
a. Pokok Kajian Siklus I .....	50

b. Rencana Tindakan Siklus I .....	50
c. Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....	52
d. Hasil Tindakan Siklus I .....	55
e. Refleksi Siklus I .....	58
f. Hipotesis Tindakan Siklus I .....	59
2. Tindakan Siklus II .....	59
a. Pokok Kajian Siklus II .....	59
b. Rencana Tindakan Siklus II .....	60
c. Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	61
d. Hasil Tindakan Siklus II .....	64
e. Refleksi Siklus II .....	66
f. Hipotesis Tindakan Siklus II .....	67
3. Tindakan Siklus III .....	67
a. Pokok Kajian Siklus III .....	67
b. Rencana Tindakan Siklus III .....	68
c. Pelaksanaan Tindakan Siklus III .....	69
d. Hasil Tindakan Siklus III .....	72
e. Refleksi Siklus III .....	74
C. Pembahasan .....	75
1. Siklus I .....	75
2. Siklus II .....	79
3. Siklus III .....	83
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>91</b>
A. Simpulan .....	91
B. Implikasi .....	92
C. Saran .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Tabel</b>	<b>Nama Tabel</b>	<b>Hal</b>
1.	Tabel 1	Data Hasil Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakani	48
2.	Tabel 2	Kegiatan Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siklus I	51
3.	Tabel 3	Kegiatan Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siklus II	60
4.	Tabel 4	Kegiatan Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siklus III	68
5.	Tabel 5	Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas VII C SMP Negeri 1 Punung	87

## DAFTAR GAMBAR

<b>No</b>	<b>Gambar</b>	<b>Nama Gambar</b>	<b>Hal</b>
1.	Gambar 1	Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh	10
2.	Gambar 2	Teknik Awalan	11
3.	Gambar 3	Teknik Tolakan	12
4.	Gambar 4	Teknik Melayang	12
5.	Gambar 5	Teknik Pendaratan	13
6.	Gambar 6	Siswa Lari Melompati Kardus	28
7.	Gambar 7	Siswa Lari Melompati Kardus Bersama - sama	29
8.	Gambar 8	Siswa Lari Melompati Kardus dengan Sistem Sirkuit	30
9.	Gambar 9	Bagan Ilustrasi Kerangka Pikir	34
10.	Gambar 10	Desain PTK Kemmis & Mc Taggart	40
11.	Gambar 11	Penjelasan <i>Vertical Jump</i>	124
12.	Gambar 12	Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	125
13.	Gambar 13	Permainan Dengan Menggunakan Kardus	126
14.	Gambar 14	Permainan Sirkuit Dengan Menggunakan Kardus	127
15.	Gambar 15	Melompati Kardus Pada Bak Lompat Jauh	128
16.	Gambar 16	Lompat Jauh Dengan Melompati Kardus	129
17.	Gambar 17	Refleksi Pembelajaran Lompat Jauh	130
18.	Gambar 18	Siswa Mendengarkan Refleksi	131
19.	Gambar 19	Lompat Jauh Gaya Jongkok	132
20.	Gambar 20	Lompat Jauh Gaya Jongkok	133

## DAFTAR SINGKATAN

No	Singkatan	Kepanjangan	Hal
1.	KTSP	Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan	1
2.	SMP	Sekolah Menengah Pertama	1
3.	Penjasorkes	Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan	2
4.	KKM	Kriteria Ketuntasan Minimal	5
5.	PAIKEM	Pembelajaran Aktif, Kreatif, Inovatif dan Menyenangkan	6
6.	MPR	Majelis Permusyawaratan Rakyat	14
7.	Mendikbud	Menteri Pendidikan dan Kebudayaan	14
8.	SMA	Sekolah Menengah Atas	15
9.	PTK	Penelitian Tindakan Kelas	36
10.	PPL	Praktik Pengalaman Lapangan	36



## DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran	Hal
1.	Lampiran 1, Surat Ijin Penelitian	96
2.	Lampiran 2, Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	97
3.	Lampiran 3, Jadwal Pelaksanaan Tindakan	98
4.	Lampiran 4, Tabel Hasil <i>Test Vertical Jump</i> Sebelum Tindakan	99
5.	Lampiran 5, Tabel Hasil <i>Test Vertical Jump</i> Setelah Tindakan	100
6.	Lampiran 6, Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakan	101
7.	Lampiran 7, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	103
8.	Lampiran 8, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	106
9.	Lampiran 9, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	110
10.	Lampiran 10, Model Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok	113
11.	Lampiran 11, Lembar Observasi Kelas terhadap Guru	115
12.	Lampiran 12, Lembar Observasi Terhadap Situasi Kelas	117
13.	Lampiran 13, Lembar Observasi Terhadap Perilaku Siswa	119
14.	Lampiran 14, Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus I	121
15.	Lampiran 15, Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus II	122
16.	Lampiran 16, Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus III	123

